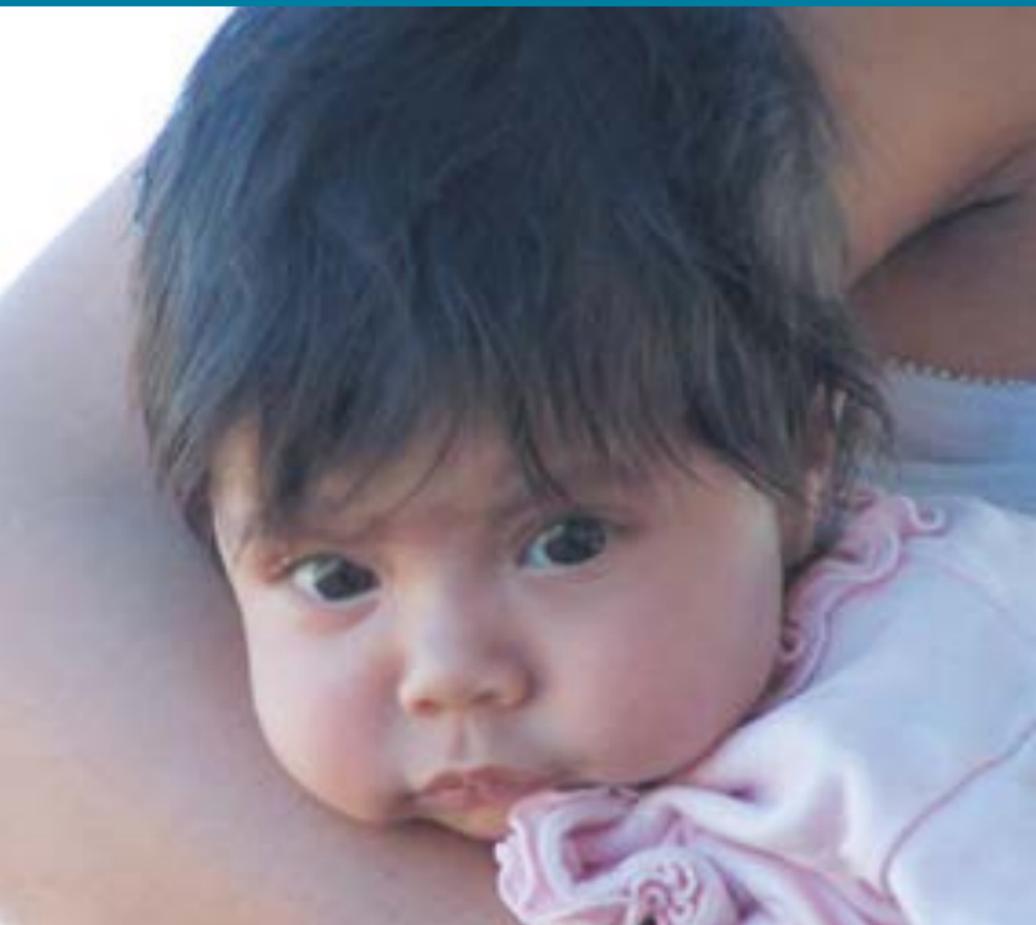


स्तनपान कराने के प्रति आत्म-विश्वास



यदि स्तनपान कराना आपकी उम्मीद से अलग है तो चिंता न करें। कोई भी उपयोगी कार्य करने के समान ही, इसे करने में अभ्यास की ज़रूरत होती है।



**Australian
Breastfeeding
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन द्वारा निर्मित।

www.breastfeeding.asn.au

सूचीपत्र तथा स्रोत जानकारी

- 4 मुझे क्या उम्मीद करनी चाहिए?
- 5 स्तनपान कराना क्या प्रदान करता है
- 7 मुझे अपने शिशु को कब-कब दूध पिलाना चाहिए?
- 9 अपने शिशु को दूध पिलाने की स्थिति में किस प्रकार लाएं
- 11 मुझे यह कैसे पता चलेगा कि मेरा पर्याप्त दूध बन रहा है?
- 12 अपना ध्यान रखना
- 15 लेट-डाउन रिफ्लेक्स (दुग्ध स्रवण) क्या होता है?
- 16 यदि आपके स्तनों या निप्पलों में दर्द होता है, तो उसके लिए कुछ सुझाव
- 18 अपने स्तनों को दबा कर दूध निकालना (एक्सप्रेस करना) और उसका भंडारण
- 20 घर से बाहर निकलना व सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना
- 22 आपके शिशु का भार
- 23 स्तनपान कराने के बारे में और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त करें
- 24 उत्पाद एवं सेवाएं
- 26 ब्रेस्टफीडिंग में मदद के लिए किसे फोन करना चाहिए
- 28 स्तनपान सूचना का अग्रणी स्रोत
- 30 ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन के बारे में
- 31 सब्सक्रिप्शन फॉर्म

इस पुस्तिका में शामिल जानकारी निम्नलिखित स्रोतों द्वारा प्रदान की गई थी:

ब्रेस्टफीडिंग इंफॉर्मेशन एंड रिसर्च (स्तनपान सूचना एवं अनुसंधान)

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं चिकित्सीय अनुसंधान परिषद के शिशु को दूध पिलाने के दिशा-निर्देश (2012)

2010 का ऑस्ट्रेलियाई राष्ट्रीय नवजात फीडिंग सर्वेक्षण

ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन (ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संस्था)

ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन के सलाहकारों के सर्वेक्षण

हैलो! मैं अभी-अभी माँ बनी हूँ और मेरी 9 सप्ताह की एक बेटी है जिसका नाम जेसिका है। मुझे अभी भी यकीन नहीं होता कि पिछले 2 महीनों में मेरा जीवन कितना बदल गया है। मैं अब ताजुब करती हूँ कि मैं जन्म देने को लेकर इतनी चिंतामग्न क्यों थी जबकि 'जन्म देने के पश्चात' मुझे सहायता की आवश्यकता अधिक थी! खाना बनाने, साफ-सफाई करने, कपड़े धोने, किराने के सामान की खरीददारी और सामान्यतः घर के कार्यों का किसी और के द्वारा किया जाना बहुत बढ़िया बात होती। ये सब चीज़ें मेरी सूची में सबसे नीचे की ओर आती हैं, जबकि सबसे पहली प्राथमिकता नींद है!

घर के बाहर फुल-टाइम काम करने के बाद, पूरे समय घर पर रहना एक बड़ी चुनौती है और यह बहुत चकित करने वाली बात है। साथ ही थके हुए महसूस करना और लगातार यह सोचना कि क्या मैं सब कार्य ठीक से कर रही हूँ। जैसे ही मुझे लगता है कि मैंने एक सारणी तय कर ली है और मैं उसके हर इशारे को समझ सकती हूँ, वैसे ही उसमें परिवर्तन हो जाता है।

काम आसान हो रहा है। केवल घर से बाहर निकलना और दूसरी नई माताओं से मिलना बढ़िया रहा है। अब तक के मेरे अनुभव को यदि मैं सार में कहूँ – तो यह मेरी उम्मीद से बिल्कुल अलग रहा है! मुझे यह अनुभव ही नहीं होता था कि मैं कितनी थकी हुई महसूस करती थी या बिना किसी कारण रोना शुरू कर देती थी। मुझे इस बात का भी अंदाज़ा नहीं था कि जब मेरी प्यारी बेटी मेरी छाती पर सोएगी तो मुझे कितना अच्छा लगेगा, और उस समय मेरे लिए दुनिया में किसी और चीज़ का कोई मतलब नहीं होगा।

मुझे पता है कि नई माताओं को इस बारे में हमेशा बहुत सलाह मिलती रहती है कि क्या करना चाहिए, पर मैं केवल यह कहना चाहती हूँ कि शिशुओं को सुलाने व उन्हें स्तनपान कराने से लेकर शिशुओं से संबंधित लगभग सभी विषयों पर सूचना व सहायता उपलब्ध है। बस पूछें!

शुभकामनाएँ!

मुझे क्या उम्मीद करनी चाहिए?

- स्तनपान कराना, प्राकृतिक होते हुए भी कम से कम माँ के लिए सीखने से आने वाली एक योग्यता है। स्वस्थ नवजात शिशुओं को यदि जन्म के ठीक पश्चात सीधे अपनी माँ की छाती पर लिटाया जाता है तो उन्हें सहज बोध से यह पता होता है कि क्या करना चाहिए। कुछ माताएँ पहले दिन से ही आसानी से अपना दूध पिलाना शुरू कर देती हैं और उन्हें कभी कोई समस्या नहीं आती है, परंतु बहुत सी माताओं को कहीं न कहीं इससे संबंधित कोई मुश्किलें पेश आती हैं।
- जन्म देने के पश्चात माँ अक्सर थकी हुई अथवा नींद से वंचित और हार्मोन में हुए परिवर्तनों के कारण भावनात्मक होती है। यह हमेशा किसी माँ द्वारा अपने शिशु को स्तनपान कराने वाली उन रोमानी छवियों जैसा नहीं होता है जो आपके दिमाग में बसी होती हैं।
- यदि शुरूआत में आपको लगे कि स्तनपान कराना आपकी उम्मीद के मुताबिक नहीं है, तो चिंता न करें। किसी भी उपयोगी कार्य करने के समान ही, इसे करने में समय और अभ्यास की ज़रूरत होती है।
- आम-तौर पर समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। सहायता उपलब्ध है।
- क्योंकि स्तनपान कराना एक आभ्यासिक योग्यता है, इसलिए स्तनपान कराने वाली दूसरी माताओं के साथ संपर्क रखना सहायक होता है।



स्तनपान कराना क्या प्रदान करता है

शिशु

- माँ का दूध शिशु को वो सब खाद्य व पेय पदार्थ प्रदान करता है जिसकी उसे अपने जीवन के पहले 6 महीनों में ज़रूरत होती है।
- माँ का दूध संक्रमणों का मुकाबला करने वाले एंटीबॉडीज़ (रोग-प्रतिकारकों) और अन्य संघटकों के माध्यम से रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है।
- माँ का दूध न पीने वाले शिशुओं में निम्नलिखित का खतरा अधिक होता है:
 - सामान्य रोग जैसे कि आंत्रशोथ, श्वसन व कान संबंधी संक्रमण
 - SIDS
 - ज़रूरत से अधिक वजन और मोटापा
 - कम IQ

‘मुझे लगता था कि मैं स्वभाविक रूप से स्तनपान कराना सीख लूँगी। मेरे शिशु और मुझे एक दूसरे से संपर्क स्थापित करने (अटैचमेंट बनाने) में थोड़ी कठिनाई आई थी। आरामदायक व दोबारा नियंत्रण में महसूस करने में मुझे कुछ समय लगा।’

माँ

- स्तनपान माँ के स्वास्थ्य की सुरक्षा करता है। स्तनपान न कराने वाली माताओं को ब्रेस्ट (स्तन) व ओवेरीयन (अण्डाशय) कैंसर होने का खतरा अधिक होता है।
- स्तनपान गर्भाशय को पूर्व-गर्भावस्था की अपनी स्थिति में वापस लाने में और वजन कम करने में मदद करता है।
- स्तनपान आम-तौर पर पीरियड्स (मासिक-धर्म) के वापस शुरू होने को विलंबित करता है।
- पूरी तरह से स्तनपान कराना गर्भ-निरोधक की भूमिका निभा सकता है।

समुदाय

- स्तनपान खाद्य संसाधनों, तेल व ऊर्जा की बचत करता है।
- जो शिशु माँ का दूध नहीं पीते हैं, उन्हें स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की आवश्यकता अधिक रहती है।
- स्तनपान कराना सुलभ व निःशुल्क है, जबकि फॉर्मूला व फीडिंग सामग्री महंगी होती है।
- स्तनपान कराना पर्यावरण के लिए अनुकूल होता है (कोई कूड़ा-करकट नहीं, कोई रसायन नहीं)।
- स्तनपान न कराने वाली माताओं के दीर्घावधि में स्वास्थ्य देखभाल संबंधी खर्चे अधिक होते हैं।
- माँ का दूध न पीने वाले शिशुओं की माताओं को अक्सर उनकी देखभाल के लिए नौकरी से अधिक अवकाश लेना पड़ता है।

मुझे अपने शिशु को कब-कब दूध पिलाना चाहिए?

- आपके शिशु को आवश्यकता अनुसार दूध पिलाना दूध की बढ़िया सप्लाई का निर्माण करने और कई समस्याओं से बचाव करने का तरीका है। इसका अर्थ यह है कि जब भी आपका शिशु दिन व रात के समय भूख लगने के लक्षण दिखाएँ, तो उसे अपने स्तन से लगाएँ। इसका अर्थ यह भी है कि उसे अपना समय लेते हुए दूध पीने दें और जब वह दूध पीना बंद करना चाहे तब ही उसे ऐसा करने दें।
- अलग-अलग शिशुओं की दूध पीने की आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं। ऐसा हो सकता है कि उन्हें 24 घंटों के अंदर ज्यादा से ज्यादा 10 से 15 बार या कम से कम 6 से 8 बार दूध पीने की आवश्यकता पड़े। कुछ शिशु जल्दी-जल्दी दूध पीते हैं, जबकि कुछ शिशु धीरे-धीरे दूध पीते हैं। कुछ शिशु एक बार में काफी ज्यादा व फिर थोड़ा आराम करते हुए फिर इस प्रक्रिया को चालू रखते हैं और कुछ शिशुओं के लिए ऐसा प्रतीत हो सकता है कि वे 'हर समय' दूध पीते रहते हैं।
- आप माँ का दूध पीने वाले किसी शिशु को ज़रूरत से अधिक दूध नहीं पिला सकती हैं। शिशु इस सहजज्ञान के साथ पैदा होते हैं कि उन्हें यह जानकारी होती है कि उन्होंने कब पर्याप्त दूध पी लिया है और कब यह उनके शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करता है।
- दूध पिलाने के पैटर्न (समयावधियों) में बदलाव होता रहता है। अपने शिशु को अपना मार्गदर्शक बनने दें।
- आवश्यकता के अनुसार दूध पिलाएँ!

'जेम्स के 6 सप्ताह के होने से कुछ समय पहले, 3 दिन ऐसे थे जब मुझे लगता था कि मैं हर समय उसे दूध पिला रही हूँ। मुझे लगता था कि यह सिलसिला कभी खत्म नहीं होगा, फिर अचानक मेरा शिशु काफी संतुष्ट रहने लग पड़ा और रात में लंबी अवधि तक सोने लग पड़ा – क्या खूब बोनस था!!'



यदि आप अपनी छाती से अपने शिशु को लगाती हैं ताकि त्वचा से त्वचा का संपर्क हो और उसे अपने सहज-ज्ञान का प्रयोग करके खुद से अपने स्तन से अटैच होने (जुड़ने) देती हैं, तो आम-तौर पर वह ठीक से स्तनपान करेगा।

अपने शिशु को दूध पिलाने की स्थिति में किस प्रकार लाएँ

- जब आपका शिशु स्तनपान कर रहा हो, तो आपको आरामदायक महसूस होना चाहिए और दर्द नहीं होनी चाहिए। दर्द का होना आम-तौर पर इस बात का संकेत होता है कि शिशु की स्थिति स्तन पर ठीक से नहीं बैठी है।
- जब आपका शिशु ठीक प्रकार से स्तन पर स्थिति लेगा, तो:
 - दर्द नहीं होना चाहिए
 - स्तन आपके शिशु के मुँह में ठीक से होना चाहिए
 - आपके शिशु के होंठ कुछ हद तक सिकुड़े हुए होने चाहिए
 - आपके शिशु की ठोड़ी ठीक से आपके स्तन से जुड़ी होनी चाहिए
 - आपके शिशु की छाती आपकी छाती से जुड़ी होनी चाहिए
 - आपको अपने शिशु द्वारा दूध पीने या निगलने की आवाज़ सुनाई दे सकती है
 - आपके शिशु की जीभ निचले मसूड़े से ठीक तरह से आगे है और स्तन पर लिपटी होनी चाहिए।

स्थिति बनाना: कई अलग-अलग स्थितियों में स्तनपान कराया जा सकता है। कोई भी स्थिति 'आदर्श' नहीं होती है। यदि यह आपके लिए उचित बैठता हो, तो इसका अर्थ है कि आपके शिशु को दूध मिल रहा है और यह प्रक्रिया पीड़ा-रहित है – इसे ऐसे ही चलने दें!

अटैचमेंट (संलगन): आपका शिशु आसानी से स्तन को मुँह से लगाने में सक्षम होना चाहिए। उसका मुख अच्छी तरह से खुला होना चाहिए, होंठ बाहर की ओर मुड़े (या निकले) होने चाहिए और वह बिना रोक टोक साँस लेने में सक्षम होना चाहिए।



मुझे यह कैसे पता चलेगा कि मेरा पर्याप्त दूध बन रहा है?

कई महिलाओं को इस बात की चिंता रहती है कि स्तनपान करने वाले उनके शिशु को कितना दूध मिल रहा है। जिन महिलाओं ने स्तनपान कराना बंद कर दिया है, उनके द्वारा सबसे अधिक बार बताया जाने वाला कारण दूध की कम सप्लाई होता है। तब भी माताओं के लिए पर्याप्त दूध उत्पन्न करने में सक्षम न हो पाना बहुत दुर्लभ है। बहुत कम महिलाएँ ही शारीरिक कारणों के फलस्वरूप स्तनपान नहीं करा सकती हैं।

कुछ ऐसे संकेत जिनपर आप यह सुनिश्चित करने के लिए नज़र रख सकते/सकती हैं कि आपके शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है:

- क्या आपका शिशु सतर्क है और ज्यादातर खुश रहता है?
- क्या आपका शिशु जितनी बार चाहे उतनी बार और कम से कम प्रतिदिन 6 बार दूध पीता है?
- क्या आपके शिशु की प्रतिदिन कम से कम 6 फीके पीले रंग की, गीले कपड़े की नैप्पियाँ या 5 बहुत गीली डिस्पोजेबल नैप्पियाँ होती है?
- क्या आपका शिशु नियमित रूप से नरम मल-त्याग कर रहा है? 6 सप्ताह से कम आयु वाले शिशु आम-तौर पर चौबीस घंटे की समयावधि में कम से कम 3 से 4 बार मल-त्याग करते हैं। ऐसा हो सकता है कि 6 सप्ताह से अधिक की आयु वाले शिशु इससे कम बार मल-त्याग करें।
- क्या आपके शिशु का भार बढ़ रहा है और उसके कपड़े उसके लिए छोटे हो रहे हैं?

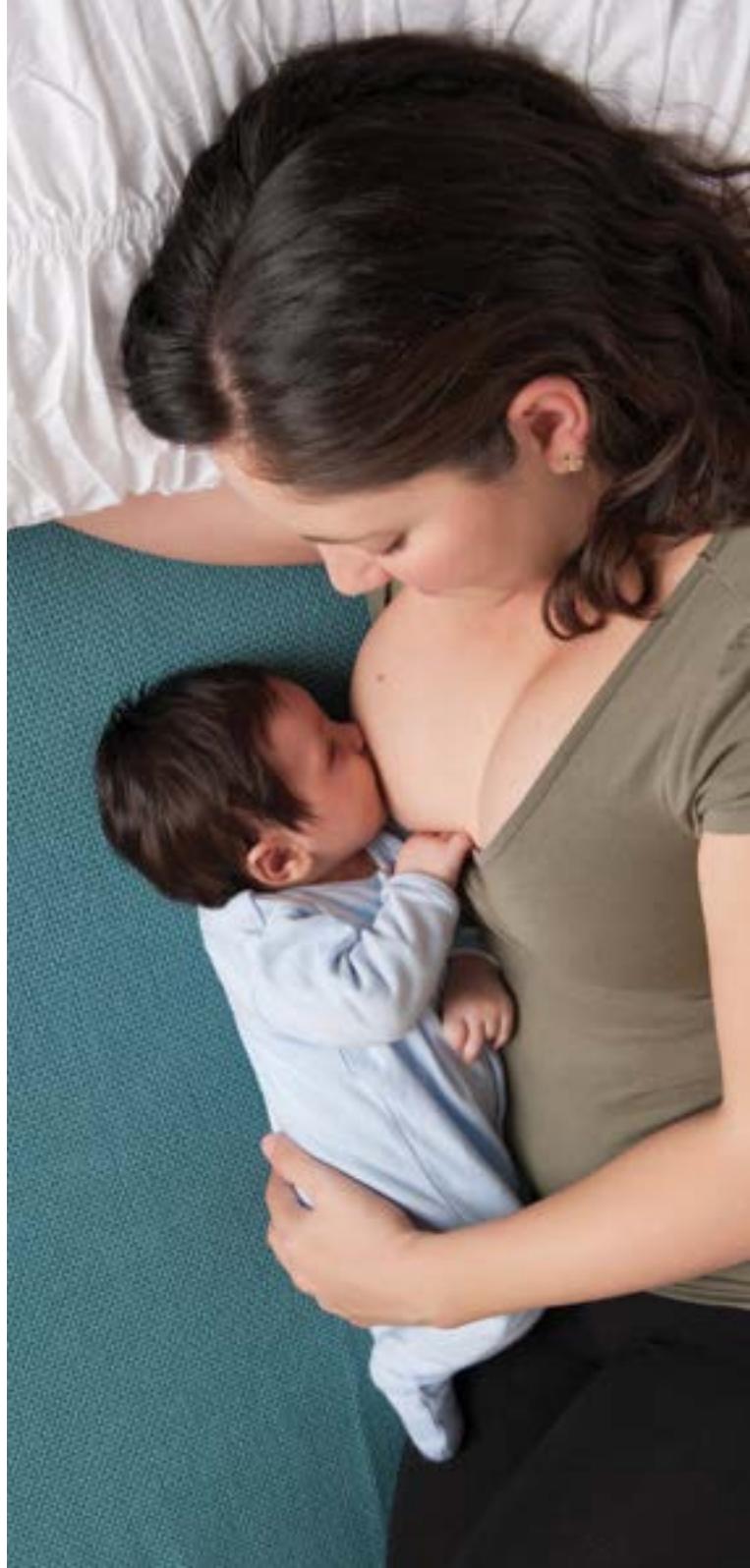
बहुत सी समयावधियाँ ऐसी होंगी जब आपको अपना शिशु अधिक हड़बड़ाहट-भरा और सामान्य से अधिक बार स्तनपान करने का इच्छुक लग सकता है। ऐसा हो सकता है कि आपने इन समयावधियों को 'एकदम से विकास करना (growth spurts)' या 'भूख ज्यादा लगना (appetite increases)' शब्दों के रूप में सुना हो। ऐसा भी हो सकता है कि अब आपने इसे 'विस्मित सप्ताह (बंडर वीक)' के नाम से सुना हो। अब यह बात ज्ञात है कि, नवजात के पैदा होने की समयावधि के पश्चात, शिशुओं को अपने बड़े होने के साथ-साथ दूध की अधिक मात्रा की आवश्यकता नहीं होती है। इस समय में बोटल देना एक समाधान नहीं है। इससे वास्तव में आपके दूध की सप्लाई में समस्या हो सकती है, क्योंकि आपका शिशु आपके स्तन से कम दूध लेगा और इसके फलस्वरूप आपके दूध की सप्लाई कम हो सकती है। सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप अपने शिशु को अपना मार्गदर्शक बनने दें और आप उसका अनुसरण करें और कुछ दिनों के लिए कुछ अतिरिक्त फीड्स भी शामिल करें और आपका शिशु तुरंत ही शांत हो जाना चाहिए।

'ऐसा लगता था कि जैसे ही मैं दूध पिलाना बंद करती थी वैसे ही ल्यूसी (Lucy) दोबारा दूध पीना चाहती थी। मैंने एक पुस्तिका पढ़ी थी जिसमें यह वर्णन किया गया था कि ल्यूसी समय-समय पर हड़बड़ाहट-भरी लग सकती है, तथा शायद वह और अधिक दूध माँगे। कुछ दिनों के पश्चात वह सामान्य हो गई।'

अपना ध्यान रखना

जन्म के पश्चात के पहले कुछ सप्ताहों या महीनों के दौरान कई माताओं (व पिताओं) में प्रबल भावनाएँ हो सकती हैं। अच्छी तरह से तैयार रहने के बावजूद भी, आप थकावट, अलगाव और अपने शरीर में हार्मोनों के परिवर्तन से व्याकुल महसूस कर सकते/सकती हैं। इस समय के दौरान अपना ध्यान रखना महत्वपूर्ण है। कुछ उपयोगी सुझाव हैं:

- स्तनपान कराते समय, आपका शरीर भोजन का प्रयोग और अधिक कुशलता से करता है परंतु आपको सामान्य से ज्यादा भूख लग सकती है। किसी विशेष खाद्य-पदार्थ की कोई आवश्यकता नहीं है। पाँच मुख्य खाद्य समूहों में से भिन्न-भिन्न प्रकार के स्वास्थ्य के लिए हितकर आहारों का चयन करें।
- जहाँ संभव हो, लेट कर स्तनपान कराते हुए स्तनपान कराने के समय का प्रयोग आराम करने के समय के तौर पर करें।
- जब आपका शिशु सो रहा हो, तो जहाँ संभव हो खुद भी अपनी नींद पूरी करें।
- केवल सबसे सामान्य घरेलू कार्य ही करें।
- सहायता की सभी पेशकशों को स्वीकार करें!
- यदि आपको बहुत से आगंतुकों से मिलना-जुलना थकावट भरा लगता हो, तो ऐसा करने से परहेज करें। उनसे आपको कोई पेय-पदार्थ देने का निवेदन करें या कपड़े धोने या धुले कपड़ों को बाहर सूखने डालने में सहायता करने का निवेदन करें।
- घर से बाहर निकलें और थोड़ी ताज़ी हवा लें।
- केवल अपने खुद के लिए कुछ समय निकालें।
- अपना ध्यान रखने के द्वारा आप अपने शिशु का ध्यान रखते/रखती हैं।
- अपने समान अनुभवों का सामना करने वाली माताओं से मिलना वास्तव में सहायक हो सकता है।





लेट-डाउन रिफ्लेक्स (दुग्ध स्रवण) क्या होता है?

- लेट-डाउन रिफ्लेक्स एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो स्तनपान कराने के साथ-साथ घटित होती है और शिशु को उसके लिए आवश्यक सारे दूध को लेने के लिए सक्षम बनाती है।
- लेट-डाउन रिफ्लेक्स या मिल्क-इजेक्शन (दुग्ध स्रवण) दूध को निप्पल की ओर प्रवाहित करता है या पूरी तरह से तीव्रता से बहाता है।
- कुछ माताओं के लिए लेट-डाउन (दुग्ध स्रवण) बहुत ही प्रबल रूप से सिरहन पैदा करने वाला आभास हो सकता है। बहुत सी माताओं को इसका अहसास नहीं होता है, परंतु इसका यह अर्थ नहीं है कि लेट-डाउन (दुग्ध स्रवण) काम नहीं कर रहा है। दूध आपके दूसरे स्तन से टपक सकता है।
- एक बढ़िया संकेत यह है कि आपका शिशु लय में दूध पी रहा है और आप उसे पीते या निगलते हुए सुन सकती हैं।
- अपने लेट-डाउन (दुग्ध स्रवण) को प्रोत्साहित करने के लिए, आरामदायक व तनाव-मुक्त महसूस करना सहायक होता है।
- ध्यान किसी ओर चीज़ में आकर्षित न होने दें और अपने शिशु पर ध्यान केन्द्रित करें। ऐसा हो सकता है कि समय के साथ-साथ केवल अपने शिशु को रोता हुआ सुनना ही आपके लेट-डाउन (दुग्ध स्रवण) को शुरू कर दे।

लेट-डाउन रिफ्लेक्स एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो स्तनपान कराने के साथ-साथ घटित होती है और यह इस बात को सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण होती है कि आपके शिशु को उसके लिए आवश्यक सारा दूध प्राप्त होता है।

यदि आपके स्तनों या निप्पलों में दर्द होता है, तो उसके लिए कुछ सुझाव

- अलग-अलग स्थितियों में दूध पिलाने का प्रयास करें।
- दूध पिलाने के बाद, पीड़ादायक क्षेत्र से जितना संभव हो सके उतना दूध अपने स्तन को धीरे-धीरे दबा कर निकालें (एक्सप्रेस करके)।
- दूध पिलाने के बाद, अपने स्तन को दबा कर दूध निकाल कर अपने निप्पल और एरियोला व एयर ड्राई पर डालें।
- यदि नलिका बंद हो, तो बाधा वाले क्षेत्र से लेकर निप्पल की ओर धीरे-धीरे मसाज (मालिश) करना सहायक हो सकता है।
- यदि दूध पिलाने के बाद कोल्ड पैक्स लगाने से आपको अधिक आराम मिलता हो, तो ऐसा करें।

निप्पल में दर्द – यह सबसे अधिक स्तनपान कराने के प्रारम्भिक दिनों में घटित होता है। यह आम-तौर पर आपके स्तन पर आपके शिशु की खराब अटैचमेंट (सही ढंग से न जुड़ने) के कारण होता है (लगातार सही ढंग से अटैचमेंट करना निप्पल के दर्द को दूर करने में सहायक हो सकता है)।

निरूद्ध नलिका – यह स्तन पर एक सख्त पीड़ादायी गांठ हो सकती है; गांठ लाल रंग की दिख सकती है और नरम महसूस हो सकती है और ऐसा हो सकता है कि आपको बुखार आए (धीरे-धीरे निप्पल की ओर मालिश करना, खासकर नहाते और दूध पिलाते समय इसे दूर करने में सहायता दे सकता है)।

मास्टेटिस – स्तन की सूजन जो दूध नकिला में रूकावट या अधिरक्तता के पश्चात हो सकती है। स्तन का सूजा हुआ भाग लाल, गर्म और पीड़ादायी बन जाता है। ऐसा हो सकता है कि आपको बुखार और फ्लू-समान अहसास हो। जितनी जल्दी संभव हो, चिकित्सीय परामर्श लें।



स्तनपान कराते समय लगातार पीड़ा होना सामान्य नहीं है। यदि आपको दर्द हो रही हो, तो और अधिक सुझावों के लिए अपने स्थानीय स्तनपान सलाहकार को फोन करें या ब्रेस्टफीडिंग हेल्पलाइन को 1800 mum 2 mum (1800 686 268) पर फोन करें।

अपने स्तन को दबा कर दूध निकालना (एक्सप्रेस करना) और उसका भंडारण करना

घर में प्रयोग के लिए माँ के दूध का भंडारण

अपने स्तन को दबा कर दूध निकालने (एक्सप्रेस करने) के लिए कुछ सुझाव:

- यह सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा प्रयोग किए जाने वाले हर उपकरण को अच्छे से साफ किया जाता है और आप अपने हाथों को भी ठीक से साफ करती हैं।
- किसी निजी व आरामदायक स्थान में बैठने का प्रबंध करें। अपने शिशु के बारे में सोचें और उसकी तस्वीर सामने रखें ताकि लेट-डाउन रिफ्लेक्स (दुग्ध खवण) शुरू होने में सहायता मिल सके।
- एक आरामदायक स्थिति में बैठें और जितना सम्भव हो सके उतना आरामदेह रहें।

दो मुख्य तरीके हैं:

- हाथ: यह एक ऐसी योग्यता है जिसे सीखना आसान है, और जो धीमी, लागत-मुक्त और सुलभ है।
- पंप: ऐसा हो सकता है कि आपने अस्पताल में एक इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप का प्रयोग किया हो। यदि आपको घर पर एक ऐसे पंप की आवश्यकता है, तो विभिन्न प्रकार के छोटे पंप, हाथ से संचालन किए जाने वाले और इलेक्ट्रिक पंप उलब्ध हैं, जिन्हें आप खरीद सकते/सकती हैं।

ध्यान दें: आप एक बड़े इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप को किराए पर ले सकती हैं। ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन सदस्यों के लिए ब्रेस्ट पंप को छूट दर पर किराए पर देने की सुविधा उपलब्ध कराती है।

माँ के दूध का भंडारण करने के लिए सुझाव

- माँ के दूध को जमाते समय, कंटेनर के ऊपरी हिस्से में कुछ भाग खाली छोड़ दें (जमने के साथ-साथ यह फैलता है)।
- व्यर्थ जाने से बचाव के लिए छोटी मात्राओं में जमाएं (फ्रीज करे), उदाहरणतः 50 मिलीलीटर।
- जमे हुए दूध को डीफ्रॉस्ट करने के लिए, या तो इसे पिछली पूरी रात फ्रिज में रखें, या फिर इसे कोसे पानी (गर्म पानी नहीं) की कटोरी में रखें और इसे धीरे-धीरे हिलाएं।
- यदि माँ के दूध को ऐसे ही छोड़ दिया जाता है, तो बसा वाला भाग अलग होकर ऊपर उठ जाएगा। पुनः मिश्रित करने के लिए धीरे-धीरे घुमायें।

माँ के दूध की स्थिति	रूम टेम्परेचर (कमरे का तापमान) (26°सेल्सियस का इससे कम)	रेफ्रिजरेटर (5° सेल्सियस का इससे कम)	फ्रीजर
ताजा-ताजा एक्सप्रेस करके किसी कंटेनर में रखकर	6-8 घंटे यदि फ्रिज की सुविधा उपलब्ध हो, तो दूध का भंडारण उसमें करें	72 घंटों से अधिक नहीं पिछले भाग में रखें जहाँ यह सबसे अधिक शीत तापमान पर रहे	रेफ्रिजरेटर के अंदर फ्रीजर कम्पार्टमेंट (-15°सेल्सियस) में 2 सप्ताह तक रेफ्रिजरेटर के अलग दरवाजे वाले फ्रीजर कम्पार्टमेंट (-18°सेल्सियस) में 3 महीने तक डीप फ्रीज (-20° सेल्सियस*) में 6-12 महीने तक
पहले से जमाया हुआ - फ्रिज में पिघलाकर सामान्य करके परंतु गर्म करके नहीं	4 घंटे या इससे कम - अर्थात अगली बार दूध पिलाने तक	चौबीसो घंटे	दोबारा फ्रीज न करें
फ्रिज से बाहर गर्म पानी में पिघलाकर सामान्य करके	दूध पिलाने के कार्य को पूरा करने के लिए	4 घंटे या अगली बार दूध पिलाने तक	दोबारा फ्रीज न करें
शिशु ने दूध पीना शुरू कर दिया है	केवल दूध पिलाने के कार्य को पूरा करने के लिए	फेंक दें	फेंक दें

- चेस्ट या सीधा मैनुअल डिफ्रॉस्ट डीप फ्रीजर जिसे कभी-कभार ही खोला जाता हो और जो उपयुक्त तापमान बनाए रखता हो

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं चिकित्सीय अनुसंधान परिषद (नेशनल हेल्थ एंड मेडिकल रिसर्च काउंसिल) 2012, इंफेन्ट फीडिंग गाइडलाइन्स से अनुमति के साथ पुनःनिर्मित। NHMRC, कैनबेरा पृष्ठ 59।



घर से बाहर निकलना व सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना

किसी शिशु को स्तनपान कराने का यह मतलब नहीं है कि आप बंधी हुई हैं। असल में अल्पकालीन सूचना मिलने पर बाहर निकलना आसान है क्योंकि आप कहीं भी जाएं आपको अपने शिशु के लिए ज़रूरी खाद्य व पेय पदार्थ मिल जाएंगे!

नई-नई माँ बनने के कारण आप अकेली महसूस कर सकती हैं और यह महत्वपूर्ण है कि आप केवल अपने लिए कुछ सामाजिक समय निकालें। अपनी छाती के दूध को दबा कर निकालना (एक्सप्रेस करना) और उसका भंडारण करना आपको विराम लेने हेतु सक्षम बनाने में सहायक हो सकता है।

किसी शिशु को स्तनपान कराने का यह मतलब नहीं है कि आप बंधी हुई हैं।



स्तनपान और नौकरी

नौकरी करने वाली माँ के लिए निम्नलिखित सहित विभिन्न प्रकार के विकल्प मौजूद हैं:

- कार्यक्षेत्र पर अपने स्तन से दबा कर दूध निकालने (एक्सप्रेस करना) और उस दूध को शिशु को पिलाना
- बच्चे को नजदीक के किसी देखभाल-केन्द्र में रखना या घर से कार्य करना
- जब वह उपस्थित न हो सके तो बोतल से दूध देना और बाकी समय स्तनपान कराना।

माँ के नौकरी करने के साथ-साथ स्तनपान कराने से कई लोगों को लाभ मिलता है:

- शिशु कम बार बीमार पड़ता है
- माँ अपने शिशु के साथ नजदीकी संबंध बनाए रख सकती है और अपने स्वयं के दीर्घावधि के स्वास्थ्य हितों को बनाए रख सकती है
- कार्यक्षेत्र भी लाभ में रहता है क्योंकि यदि शिशु माँ का दूध पीता है अर्थात कम बीमार पड़ता है तो माता-पिता कार्य से कम बार अवकाश लेते हैं, कर्मचारियों के नौकरी छोड़ने की घटनाएं कम होती हैं, प्रशिक्षण के खर्चे कम होते हैं और एक सकारात्मक कॉर्पोरेट छवि बनती है।

स्तनपान कराने के लिए अनुकूल कार्यक्षेत्रों और नौकरी पर लौटने के अपने अनुभव को तनाव-मुक्त कैसे बनाना चाहिए, इससे संबंधित नवीनतम जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट: breastfeedingfriendly.com.au देखें

आपके शिशु का भार

कुछ माताएं इस बात को लेकर चिंता करती हैं कि उनका शिशु उनकी उम्मीद के मुताबिक, या उनके जानकार अन्य शिशुओं के मुकाबले विकास नहीं कर रहा है। प्रत्येक शिशु अलग-अलग होता है। आपकी स्थानीय बाल स्वास्थ्य नर्स द्वारा प्रदान किए गए भार व कद के चार्ट (संचित्र) आपके शिशु के स्वास्थ्य की समग्र प्रवृत्ति की संदर्शिका प्रदान करते हैं।

यदि शिशु का भार किसी अन्य सप्ताह के मुकाबले दूसरे सप्ताह में कम बढ़ता है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अधिक चिंता न करें। भार बढ़ने की दर में और भी बहुत से कारक योगदान देते हैं, जिनमें बीमारी, बच्चे द्वारा पहने गए कपड़े, यह कि क्या समान तोलन यंत्र का प्रयोग किया जा रहा है और आपके शिशु में पहले हुई वृद्धि शामिल है।

माँ का दूध पीने वाले शिशुओं में फॉर्मूला दूध पीने वाले शिशुओं की तुलना में भार बढ़ने के उदाहरण अलग-अलग हो सकते हैं। याद रखें कि भार का बढ़ना शिशु के स्वास्थ्य का आंकलन करने के लिए गौर किए जाने वाले कारणों में से केवल एक कारण है (यदि आपकी कोई अन्य शंकाएं हों, तो अपनी बाल स्वास्थ्य नर्स से बात करें)।

‘अपने शिशु के भार का आंकलन करते समय, यह आवश्यक है कि आप सभी कारणों पर ध्यान दें। क्या वह बीमार चल रही है, जन्म से लेकर उसके भार की प्रवृत्ति कैसी रही है और दूसरे कारक जैसे कि लंबाई कैसी बढ़ रही है? साथ ही आपको अपने पारिवारिक इतिहास और अपनी व शिशु के पिता की शारीरिक गठन को भी ध्यान में रखने की आवश्यकता है।’

स्तनपान कराने के बारे में और अधिक जानकारी का पता लगाना

ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संस्था (ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन - ABA) के पास स्तनपान में आपकी मदद करने के लिए बहुत सी जानकारी उपलब्ध है। इसमें क्लेफ्ट प्लेट (खंडतालु) से ग्रस्त किसी शिशु को दूध पिलाने या एक साथ पैदा हुए तीन बच्चों (तिड़वों) को दूध पिलाने जैसी विशेष आवश्यकताओं वाली माताओं के लिए जानकारी शामिल है! कुछ संसाधन अन्य भाषाओं में उपलब्ध हैं।

ABA एक लाभ-निरपेक्ष संस्था है जिसकी स्थापना 1964 में की गई थी (नर्सिंग मदर्स एसोसिएशन के रूप में) ताकि समुदाय में माँ के दूध की महत्ता के प्रति जागरूकता पैदा करते हुए उन माताओं को प्रोत्साहन व समर्थन दिया जा सके जो अपने शिशुओं को स्तनपान कराना चाहती हैं।

हमारा अधिकांश कार्य प्रशिक्षित स्वयंसेवी सलाहकारों द्वारा ‘फोन पर, ऑनलाइन माध्यम से व समुदाय में’ किया जाता है। ABA का समर्थन स्वास्थ्य प्राधिकारी-वर्गों व शिशु एवं बाल स्वास्थ्य व पोषण में विशेषज्ञों के द्वारा भी किया जाता है। हम अंतर्राष्ट्रीय तौर पर स्तनपान प्रबंधन से संबंधित उचित सूचना के स्रोत के रूप में स्वीकृत हैं।

सदस्य बनने पर आप हमारी पुस्तक *Breastfeeding ... naturally* निःशुल्क (आम-तौर पर \$34.95) प्राप्त कर सकती हैं।



उत्पाद एवं सेवाएं

ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन आपकी सहायता करने के लिए विभिन्न प्रकार की सेवाएं प्रदान करती है जिनमें निम्नलिखित सेवाएं शामिल हैं:

ब्रेस्टफीडिंग हेल्पलाइन

हमारी चौबीसो घंटे की ब्रेस्टफीडिंग हेल्पलाइन 1800 mum 2 mum (1800 686 268) टोल-फ्री* है और यह सभी के लिए उपलब्ध है। प्रशिक्षित, स्वयंसेवी स्तनपान सलाहकार एक रोस्टर प्रणाली में कार्य करते हुए आपके फोन का उत्तर देते हैं।

* मोबाइल फोन से की जाने वाली कॉल्स के लिए शुल्क लागू हो सकते हैं

मैम्बरशिप (सदस्यता)

हालाँकि ABA की कई सेवाएं निःशुल्क उपलब्ध हैं, पर सदस्यों को स्तनपान संबंधी किताबों, ई-मेल द्वारा सलाह सेवा, द्विमासिक पत्रिका, मासिक ई-न्यूज़लेटर्स, शॉपिंग पर छूट व ब्रेस्ट पंप को सस्ते दाम पर किराए पर लेने और स्थानीय समूहों में असीमित उपस्थितियों जैसे ABA के व्यापक प्रकार के संसाधनों तथा सेवाओं तक पहुँच उपलब्ध होने के द्वारा लाभ मिलता है।

स्थानीय समर्थन समूह

ऑस्ट्रेलिया-भर में ABA के करीब 230 स्थानीय समूह हैं। आप नए मित्र बनाने, अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने और अपने अनुभवों को साझा करने के लिए आ सकते/सकती हैं। हर किसी का इसमें स्वागत है।

वेबसाइट

ABA की एक व्यापक वेबसाइट है जिसमें स्तनपान से संबंधित सूचना, समाचार, ई-मेल द्वारा उपलब्ध सलाह और एक फोरम शामिल है जहाँ आप दूसरी माताओं से चैट कर सकती हैं।
www.breastfeeding.asn.au देखें

प्रकाशन

ABA स्तनपान से संबंधित बहुत सी जानकारी प्रकाशित करती है जिसमें अपनी दूध सप्लाई को बढ़ाने, अपने स्तन को दबा कर दूध निकालना और सीज़ेरियन जन्म के पश्चात स्तनपान कराने जैसे विशिष्ट विषयों से संबंधित जानकारी शामिल है।

स्तनपान कराने के लिए अनुकूल कार्यक्षेत्र

ABA's का स्तनपान कराने के लिए अनुकूल कार्यक्षेत्र का कार्यक्रम माँ बनने के पश्चात काम पर लौटने वाली माताओं का समर्थन करने के लिए कार्यक्षेत्रों की सहायता करता है।

वेबसाइट www.breastfeedingfriendly.com.au में काम पर वापस लौटने के बारे में अपने नियोक्ता से बात करने से संबंधित सुझाव भी शामिल हैं।

रिटेल स्टोर

Mothers Direct (मदर्स डॉयरेक्ट) ABA की रिटेल सब्सिडरी है और यह स्तनपान तथा प्रारम्भिक परवरिश के लिए उपयोगी व उत्कृष्ट उत्पाद प्रदान करती है। आप मेलबोर्न या त्रिसबेन के स्टोर में जाकर, या ऑनलाइन चौबीसो घंटे सामान खरीद सकते/सकती हैं।

मेलबोर्न

1818-1822 Malvern Road, East Malvern
सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से लेकर शाम 5 बजे तक,
शनिवार सुबह 11 बजे से लेकर दोपहर 3 बजे तक
फोन: 03 9805 5501

त्रिसबेन

2A/26 Eva Street, Coorparoo
सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से लेकर शाम 5 बजे तक,
शनिवार सुबह 10 बजे से लेकर दोपहर 3.30 बजे तक
फोन: 07 3847 5187

ऑनलाइन स्टोर: www.mothersdirect.com.au

ग्राहक सेवा/टेलीफोन ऑर्डर्स: 1800 032 926

ब्रेस्टफीडिंग हेल्पलाइन

ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन (ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संस्था) चौबीसो घंटे की ब्रेस्टफीडिंग हेल्पलाइन उपलब्ध कराती है। आप ऑस्ट्रेलिया में कहीं से भी फोन कर सकते/सकती हैं।

जिस स्तनपान सलाहकारा से आप बात करेंगी उसने भी कभी अपने बच्चों को स्तनपान कराया था और उसने ब्रेस्टफीडिंग एजुकेशन कोर्स (स्तनपान शिक्षा पाठ्यक्रम) में सर्टिफिकेट IV पूरा किया है। सभी सलाहकार स्वयंसेवी हैं और वे अपना समय निःशुल्क प्रदान करते हैं ताकि माताओं को स्तनपान कराने में सहायता मिल सके। स्थानीय सामूहिक गतिविधियों के द्वारा या ABA की वेबसाइट पर सलाह के लिए ई-मेल करके भी सहायता उपलब्ध है।

ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग हेल्पलाइन से संपर्क करने के लिए यहाँ फोन करें:



**Australian
Breastfeeding
Association**

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

राष्ट्रीय ब्रेस्टफीडिंग हेल्पलाइन ऑस्ट्रेलियन सरकार से प्राप्त फंडिंग (वित्त-पोषण) द्वारा समर्थित है।



‘एक नई माता के तौर पर मुझे ऐसा लगता है कि ऐसा बहुत कुछ है जिसके बारे में मुझे जानकारी नहीं है। मेरा बच्चा/मेरी बच्ची क्यों रोती है, मैं क्या कर सकती हूँ? मैं हमेशा जानकारी व मार्गदर्शन की तलाश में रहती हूँ।’

Photo courtesy Vicky Leon

सदस्य बनें

ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संस्था (ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन - ABA) के सदस्य बनने से आपको स्तनपान व परविश संबंधी आत्म-विश्वास पैदा करने में सहायता मिल सकती है। चाहे आप पूर्ण रूप से या आंशिक तौर स्तनपान कराती हों अथवा अपनी छाती का दूध दबा के निकाल कर (एक्सप्रेस करके) अपने शिशु को पिलाती हों, आप ABA के संपूर्ण प्रकार के संसाधनों व इसकी सेवाओं से लाभ उठा सकती हैं।

ABA द्वारा प्रदान की जाने वाली मानार्थ सेवाओं के अतिरिक्त, सदस्यता के कई अतिरिक्त लाभ भी हैं:

पुस्तक। आम-तौर पर \$34.95 की, नए सदस्यों को हमारी पुस्तक *Breastfeeding ... naturally* की एक प्रति सम्मानार्थ भेंट के तौर पर दी जाती है। इस पुस्तक में स्तनपान के लिए तैयारी करने, समस्याओं का समाधान करने और आपके बढ़ते शिशु की बदलती आवश्यकताओं का प्रबंध करने जैसे विषय शामिल हैं।

स्तनपान शिक्षा कक्षाएँ। प्रत्याशी माता-पिता के लिए तैयार व केवल सदस्यों के लिए उपलब्ध, ये कक्षाएँ प्रशिक्षित स्तनपान सलाहकारों या शिक्षकों द्वारा आयोजित की जाती हैं। अप-टू-डेट (नवीन) व व्यावहारिक जानकारी प्राप्त करें ताकि आप पूर्ण रूप से तैयार रह सकें।

मैगज़ीन। दूसरी माताओं की कहानियों को साझा करें और विभिन्न प्रकार के स्तनपान और प्रारम्भिक परविश से संबंधित विषयों पर अप-टू-डेट (नवीन) जानकारी प्राप्त करें। *Essence* मैगज़ीन की आपकी प्रति हर 2 महीने बाद आपको डाक द्वारा भेजी जाएगी।

ई-मेल के द्वारा सलाह। हमारे प्रशिक्षित स्तनपान सलाहकारों द्वारा केवल सदस्यों के लिए उपलब्ध ई-मेल सलाह सेवा के माध्यम से अपने प्रश्नों के उत्तर पाएं।

स्थानीय समर्थन समूह। आप अकेली नहीं होंगी! नई सहेलियों से मुलाकात करें और प्रशिक्षित स्वयंसेवी स्तनपान सलाहकारों व शिक्षकों द्वारा संचालित स्थानीय बैठकों में अपने प्रश्नों का उत्तर पाएं। सदस्यों को ऑस्ट्रेलिया में हर जगह समूहों तक असीमित पहुँच प्राप्त है।

ई-न्यूजलेटर। ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन द्वारा नवीनतम समाचारों, सूचना और विशेष ऑफ़रों को हर महीने ई-मेल द्वारा सीधे प्राप्त करें।

Mothers Direct पर छूट। हमारी रिटेल सव्सिडरी Mothers Direct (मदर्स डॉयरेक्ट) से 10% छूट के द्वारा स्तनपान व एक्सप्रेसिंग के लिए आपके लिए आवश्यक प्रत्येक वस्तु पर धन की बचत करें।

रोज़मर्रा की खरीददारी में छूट। एक युवा परिवार होने के कारण बजट में संतुलन बनाए रखना एक चुनौतीपूर्ण कार्य हो सकता है। हमारे My Savings प्रोग्राम के द्वारा, आप उन सब चीज़ों में बचत कर सकते/सकती हैं जहाँ ऐसा करना लाभकारी होता है – वस्तुएँ जैसे कि खाद्य-पदार्थ, परचून सामग्री और तेल (साथ ही गिफ्ट, यात्रा व फिल्म की टिकटों जैसी चीज़ों पर भी)।

आधे दाम पर ब्रेस्ट पंप को किराए पर लेना। ब्रेस्ट पंप को किराए पर लेने में 50% की बचत करें और किसी प्रशिक्षित ब्रेस्ट पंप हायरिंग अधिकारी से मदद प्राप्त करके अपनी छाती से दबा कर (एक्सप्रेस करके) दूध निकालने से अधिकांश लाभ उठाएं।

My ABA तक विशिष्ट पहुँच (एक्सेस)। My ABA कहे जाने वाली हमारी वेबसाइट के पासवर्ड संरक्षित सैक्शन के द्वारा अतिरिक्त विषय-वस्तु और केवल सदस्यों के लिए उपलब्ध लेखों तक पहुँच प्राप्त करें। आप हमारी सदस्य मैगज़ीन *Essence* के पिछले प्रकाशनों तक पहुँच प्राप्त करने में भी सक्षम होंगे/होंगी।

आप ABA परिवार से जुड़ रहे/रही हैं! एक लाभ-निरपेक्ष संस्था के तौर पर, ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन को मुख्यतः सदस्यता से वित्त-पोषण मिलता है। हमारी सदस्यता माता-पिता, स्वास्थ्य व्यवसायियों व समुदायों को स्तनपान के बारे में सहायता देने व शिक्षित करने में हमारी सेवाओं का निरंतर जारी रखना सक्षम बनाती है।

ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संस्था (ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन - ABA) के बारे में

ABA ऑस्ट्रेलिया की सबसे बड़ी लाभ-निरपेक्ष महिला संस्थाओं में से एक है। राष्ट्र-भर में ABA के करीब 230 समूह और 800 प्रशिक्षित स्तनपान सलाहकार हैं। संस्था की शुरुआत से लेकर किसी न किसी समय के दौरान करीब 2,00,000 ऑस्ट्रेलियाई लोग इस संस्था के सदस्य रह चुके हैं।

हमारा लक्ष्य उन महिलाओं का समर्थन व प्रोत्साहन करना है जो अपने शिशुओं को स्तनपान कराना चाहती हैं और साथ ही हमारा लक्ष्य बाल व मातृ स्वास्थ्य के लिए स्तनपान व महिला के दूध की महत्ता के बारे में समुदाय में जागरूकता पैदा करना है।

ऑस्ट्रेलिया में स्तनपान से संबंधित जानकारी

1964 से, ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन स्तनपान कराने की दरों को बेहतर बनाने के लिए कार्य कर रही है। इस हेतु अभी और कार्य किया जाना बाकी है।

ऑस्ट्रेलिया में, स्तनपान कराने की अवधि अभी भी विश्व स्वास्थ्य संगठन की 6 महीने के लिए केवल स्तनपान कराने (अर्थात माँ के दूध के अलावा कोई अन्य खाद्य या पेय पदार्थ नहीं) और फिर इसके बाद उचित ठोस आहार के अतिरिक्त 2 वर्ष व इसके पश्चात की अवधि के लिए स्तनपान कराना जारी रखने के सुझाव के मुकाबले कम है।

ऑस्ट्रेलिया में करीब 96% शिशुओं को शुरुआत से स्तनपान कराया जाता है, परंतु 6 महीने की आयु तक इनमें से केवल आधे से कुछ अधिक शिशु ही माँ का दूध प्राप्त करते हैं। अधिकांश माताएँ स्तनपान कराना चाहती हैं, परंतु कई माताएँ बढ़िया सहायता व समर्थन के अभाव में ऐसा करना छोड़ देती हैं। ABA का लक्ष्य इस मदद को प्रदान करना है ताकि माताएँ जितनी अवधि तक चाहें स्तनपान कराना जारी रख सकती हैं।



Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:
Australian Breastfeeding Association

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or
join online at www.breastfeeding.asn.au or
phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: _____
(Title, First, Last)

Address: _____

Suburb: _____

Postcode: _____ State: _____

Daytime phone: _____

Email address*: _____

One-year membership..... \$65.00[^]

Concession (one year)..... \$50.00[^]

(Health care card no. _____)

Two-year membership..... \$100.00[^]

Please find enclosed my cheque/money order for \$ _____
made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my MasterCard Visa

Card number: _____

Expiry date: ____ / ____ CVN: _____

Usually the last 3-4 digits in the signature
area on the back of the card

Cardholder's name: _____

Signature: _____

* By providing your email address you give permission for us to email
you relevant news and information.

[^] Prices are for a parent membership within Australia only. International
and Professional membership prices are available on our website.
Prices valid to 30/06/2014.



Australian Breastfeeding Association

Translation of this document funded by an ACT Government Grant
Translation provided by Polaron Language Services

हमसे संपर्क करें:

राष्ट्रीय मुख्य कार्यालय

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

टेलीफोन: 1800 686 268 (ब्रेस्टफीडिंग हेल्पलाइन)

टेलीफोन: 03 9885 0855 (सामान्य पूछताछ/प्रबंधन कार्य)

फैक्स: 03 9885 0866

ई-मेल: info@breastfeeding.asn.au

वेबसाइट: www.breastfeeding.asn.au

आपकी गोपनीयता हमारे लिए महत्वपूर्ण है
ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन (ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संस्था) संस्थात्मक सेवाएं प्रदान करने के उद्देश्य के लिए नाम, पता और भुगतान जानकारी एकत्रित करती है। आपका व्यक्तिगत विवरण किसी अन्य पक्ष को नहीं दिया जाएगा बशर्ते कि ऐसा करना कानूनी तौर पर अनिवार्य हो। हमारी गोपनीयता नीति को www.breastfeeding.asn.au पर पढ़ा जा सकता है या कार्य-समय के दौरान 03 9885 0855 पर फोन करके प्राप्त किया जा सकता है। आपके व्यक्तिगत विवरण का प्रयोग आंतरिक तौर पर चंदा इकट्ठा करने के उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है। यदि आप इन निवेदनों को प्राप्त नहीं करना चाहते/चाहती हैं, तो कृपया हमसे संपर्क करें।